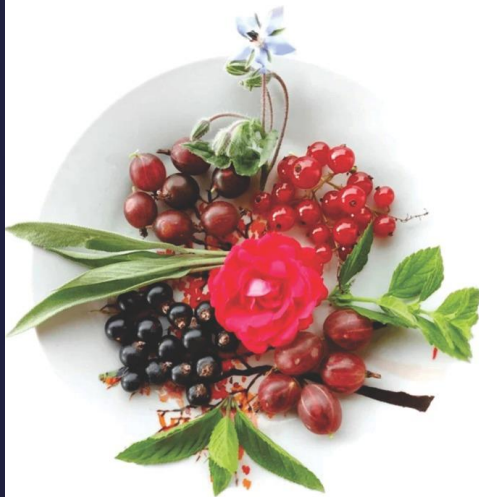


PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



**PROGRAM DE PREGĂTIRE:  
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ  
PRACTICĂ APLICATĂ**

**MODULUL 1** online

Înscrieri: <https://www.ayushcell.ro>  
Informații: [ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)

**MODUL 1**  
**PREZENTAREA 3**

**AURORA NICOLAE**



PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## Alimentație sănătoasă pentru cine?

„Cine?” din perspectiva lui *anna-maya-kosha*, a învelișului alcătuit din hrană, se exprimă în mod particular sub forma unor **valori precise**. Trupul, fiind o alcătuire materială, prezintă un avantaj: poate fi foarte bine evaluat și măsurat.



A nu face evaluări și măsurători ne predispune la erori care, în cele din urmă, se vor reflecta asupra stării învelișului trupesc.





## Dorim să avem o conviețuire îndelungată într-o stare de armonie și de susținere reciprocă cu trupul (anna-maya-kosha)?

Dacă răspunsul este DA, atunci va fi necesar să facem evaluări și măsurători constante până când vom ajunge **să percepem condiția trupului** și fără aceste măsurători și evaluări și vom renunța la tot ce se opune acestei bune conviețuiri cu propriul trup.

Dacă răspunsul este NU, atunci se va ajunge la indiferența față de condiția propriului trup. În Ayurveda indiferența este o formă de necunoaștere, o formă de absență a înțelegerii și a conștiinței, sau altfel zis de ignoranță (avidya). Indiferența conduce la diferite forme de degradare a trupului prin boală și suferință.







## CALCULUL INDICELUI DE MASĂ CORPORALĂ

$$\text{IMC} = \frac{\text{greutate (kg)}}{\text{înălțime}^2 \text{ (m)}}$$

Exemplu de calcul pentru o persoană care are înălțimea de 1,85 m și greutatea trupească de 84 de kilograme:

$$(1,85)^2 = 3,42$$
$$84 / 3,42 = 24,5$$

**IMC este 24,5**

Care este **IMC-ul** tău?





PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## Greutatea ideală generală în funcție de înălțime și de Indicele de Masă Corporală (IMC)

Pornind de la înălțime și de la valorile normale ale indicelui de masă corporală 18,5 - 24,9 se poate obține intervalul general de normalitate al greutateii (**plaja generală de normalitate a greutateii**):

de la:  **$18,5 / (\text{înălțime})^2$**   
până la:  **$24,9 / (\text{înălțime})^2$**

De exemplu, limitele intervalului de greutate pentru o femeie de 170 cm (1,70 m) sunt:

de la  **$18,5 / (1,7)^2 = 53,465$**   
până la  **$24,9 / (1,7)^2 = 71,961$**

Intervalul general de greutate ideală este 53,50 kg – 72,00 kg. Acesta nu definește tipologiile ayurvedice. Este unul general, nespecific.





## Indicele de Masă Corporală (IMC) si tipologia ayurvedică

Plaja de valori normale 18,5 - 24,9 se imparte in 3 sub-intervale:

### VATA-PRAKRITI – intervalul minor

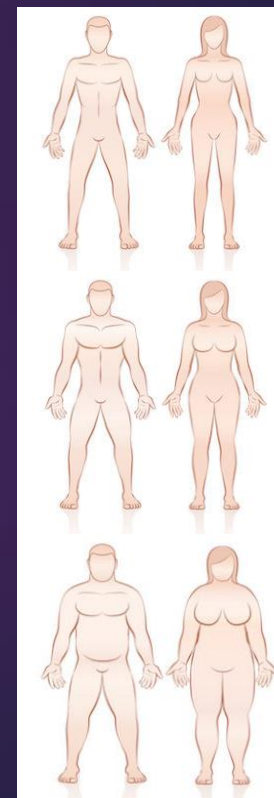
de la: **18,5**  
până la: **20,5**

### PITTA-PRAKRITI – intervalul median

de la: **20,5**  
până la: **22,6**

### KAPHA-PRAKRITI – intervalul major

de la: **22,6**  
până la: **24,9**

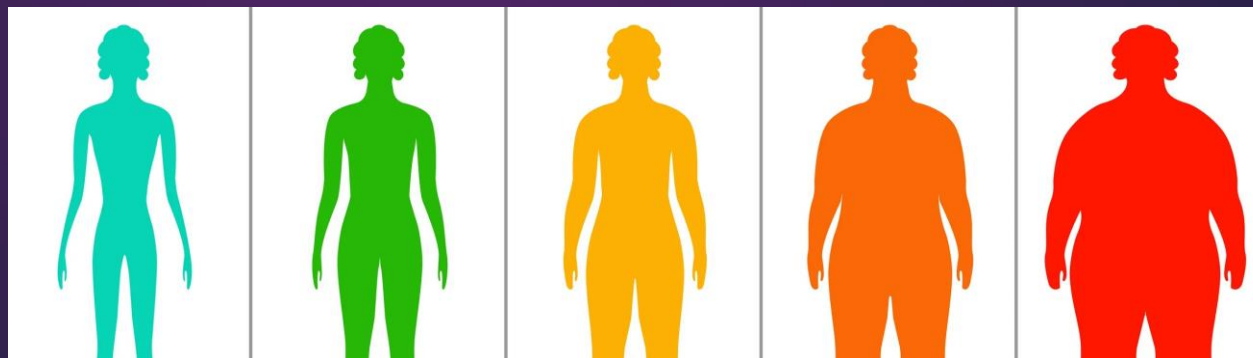




## Condițiile de anormalitate (VIKRITI) în funcție de Indicele de Masă Corporală (IMC) și de tipologia ayurvedică (DOSHA-PRAKRITI)

Faptul de a se afla în afara plajei de valori normale IMC 18,5 - 24,9 reprezintă o problemă descrisă în Ayurveda ca fiind **VIKRITI** – **abatere de la normalitate**.

- Valorile sub 18,5 reprezintă o condiție de **sub-ponderalitate**
- Valorile de peste 24,9 reprezintă o condiție ce este numită **supra-ponderalitate**





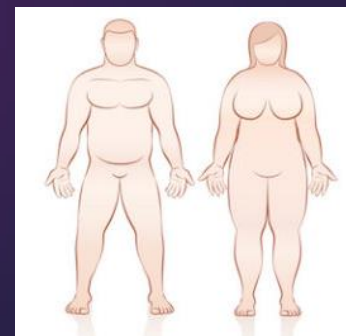
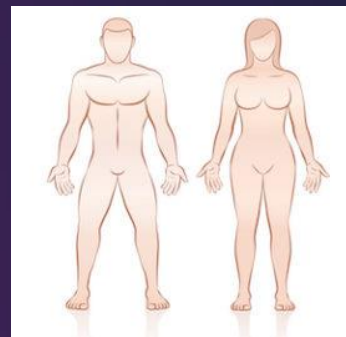
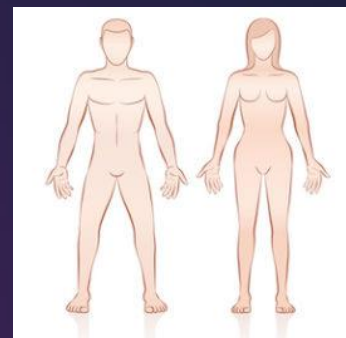


## Greutatea ideală specifică în funcție de Indicele de Masă Corporală (IMC) și tipologia ayurvedică armonioasă (*dosha-prakriti*)

**VATA-PRAKRITI** – intervalul minor  
de la: **18,5 / (înălțime)<sup>2</sup>**  
până la: **20,5 / (înălțime)<sup>2</sup>**

**PITTA-PRAKRITI** – intervalul median  
de la: **20,5 / (înălțime)<sup>2</sup>**  
până la: **22,6 / (înălțime)<sup>2</sup>**

**KAPHA-PRAKRITI** – intervalul major  
de la: **22,6 / (înălțime)<sup>2</sup>**  
până la: **24,9 / (înălțime)<sup>2</sup>**







PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## Cele mai frecvente forme de alterare a funcționării organismului în condiția de sub-ponderalitate:

Lipsa apetitului (lipsa poftei de mâncare), oboseală, epuizare (lipsa energiei), indispoziția de a face ceva anume, probleme cu părul, unghiile și dinții, osteoporoză (pot apărea cu ușurință fracturi), anemie, dureri în diverse părți ale trupului, îmbolnăviri frecvente, rezistență fizică redusă, amenoree și infertilitate.

În Ayurveda evaluarea vitalității (*bala*) este unul dintre elementele principale atunci când se stabilește prognosticul în cazul unei afecțiuni (*roga*). Practicianul ayurvedic (*vaidya*) stabilește care sunt șansele de vindecare evaluând vitalitatea, iar greutatea corporală este un element principal al evaluării vitalității și respectiv a șanselor de vindecare.





## Cele mai frecvente forme de alterare a funcționării organismului în condiția de supra-ponderalitate:

boala Blount, artrita, alunecarea epifizei femurale la adolescenți, astmul, apneea de somn, obezitatea, hipertensiunea arterială, accidentul vascular cerebral, infarctul miocardic, calculii biliari, boala ficatului gras, sindromul ovarului polichistic, cancerul endometrial și endometrioza, cancerul de sân, cancerul ovarian, depresia.





## Calculator de grăsime corporală (GC)

Una dintre cele mai bune metode de estimare a conținutului de grăsime din trupul unei persoane a fost dezvoltată de Marina Americană (US Navy) și calculează grăsimea corporală (GC) – Body Fat (BF) cu o precizie bună.

Acest parametru este determinat pentru toți membrii aflați în serviciu ai Marinei SUA, deoarece li se solicită să îndeplinească anumite standarde de procent de grăsime corporală (%GC) ca o condiție a îndeplinirii serviciului militar.







## Măsurătorile necesare pentru grăsimea corporală (GC)

**Înălțime** - asigurați-vă că aveți o  
poziție dreaptă și că sunteți desculț  
**Gât** - circumferința este necesar să  
fie măsurată chiar sub laringe (mărul  
lui Adam)





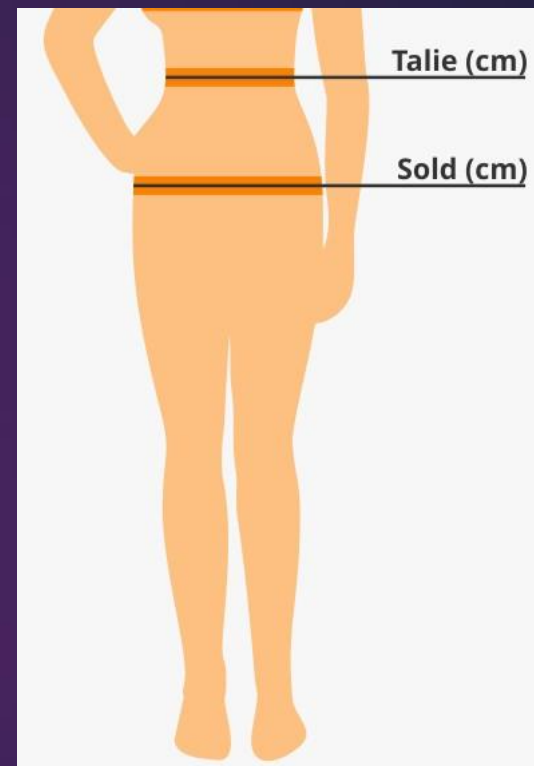
PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## Măsurătorile necesare pentru grăsimea corporală (GC)

**Talie** - se va măsura orizontal, în jurul celei mai înguste părți a abdomenului, pentru femei, și la nivelul buricului, pentru bărbați  
**Șolduri** - se va măsura în partea cea mai largă a feselor sau a șoldurilor



Cu aceste măsurători, puteți calcula și forma trupului, raportul talie-șold și raportul talie-înălțime.





## Formulele folosite de calculatorul de grăsime corporală (GC) al Marinei SUA

Ecuatia a fost dezvoltată la Naval Health Research Center (NHRC), San Diego, California.

pentru bărbați:

$$\%GC = 495 / ( 1.0324 - 0.19077 \times \log_{10} ( \text{talie} - \text{gât} ) + 0.15456 \times \log_{10} ( \text{înălțime} ) ) - 450$$

pentru femei:

$$\%GC = 495 / ( 1.29579 - 0.35004 \times \log_{10} ( \text{talie} + \text{solduri} - \text{gât} ) + 0.22100 \times \log_{10} ( \text{înălțime} ) ) - 450$$

Rețineți faptul că formulele prezentate mai sus sunt elaborate pentru măsurători în centrimetri (**cm**)!







## Standardele de grăsime corporală ale Marinei SUA

Limita procentului de grăsime corporală pentru militarii US Navy (se indică limita superioară, maximul admisibil):

### Vârsta 18 - 21

22% pentru bărbați, 33% pentru femei

### Vârsta 22 - 29

23% pentru bărbați, 34% pentru femei

### Vârsta 30 - 39

24% pentru bărbați, 35% pentru femei

### Vârsta peste 40

26% pentru bărbați, 36% pentru femei

Procentul de grăsime corporală (GC) are un rol important în procesul de a face diferența între o persoană sănătoasă și una obeză, deoarece are o capacitate mai mare de a diferenția între masa slabă și masa de grăsime, în comparație cu IMC.  
Calculul logaritmilor poate fi făcut rapid cu ajutorul **rapidtables.org**





## Cum aflăm dacă procentul de grăsime corporală este normal?

Odată ce a fost calculat procentul de grăsime corporală (GC), este necesar ca acesta să fie comparat cu valorile recomandate. Lista de mai jos e fost elaborată de Consiliul American pentru Exercițiu și arată procentele medii în grupuri specificate.

<b>Grăsimi esențiale:</b>	10–13% (femei), 2–5% (bărbați)
<b>Sportivi:</b>	14–20% (femei), 6–13% (bărbați)
<b>Fitness:</b>	21–24% (femei), 14–17% (bărbați)
<b>Medie:</b>	25–31% (femei), 18–24% (bărbați)
<b>Obez:</b>	32% + (femei), 25% + (bărbați)

Dacă procentul de grăsime corporală (GC) este mai mic de **31%** pentru femei și **24%** pentru bărbați, persoana se află în intervalul **mediu** și nu are de ce să se neliniștească.

Nivelurile mai mari de grăsime corporală (GC) pot fi periculoase pentru sănătate.





## Norme procentuale de grăsime corporală pentru bărbați și femei

Descriere	Femei	Bărbați
Grăsime esențială	10-13%	2-5%
Sportivi	14-20%	6-13%
Fitness	21-24%	14-17%
Acceptabil	25-31%	18-24%
Obezitate	>32%	>25%







PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## CONSTITUENȚII CORPORALI (DHATU)

Termenul sanscrit *dhatu* provine din cuvântul sanscrit *dharanat*, care înseamnă „ceea ce susține”, „ceea ce asigură suport”, „ceea ce hrănește”.

### Definirea realității constituenților corporali ai ființei umane (*dhatu-nirukti*)

*”Constituenții corporali sunt numiți, fiecare dintre aceștia, **dhatu**, deoarece constituenții susțin și hrănesc trupul uman (deha), fiind alcătuiți stabile și coerente ale trupului omenesc.”*

*(Sutra 20, Sushruta-Samhita, Sutra-Sthana, capitolul 11)*





## CEI 7 CONSTITUENȚII CORPORALI (DHATU)

În tradiția ayurvedică, cei șapte constituenți corporali (*sapta-dhatu*) alcătuiesc un sistem ordonat.

### **SAPTA-DHATU-PRAMPARA**

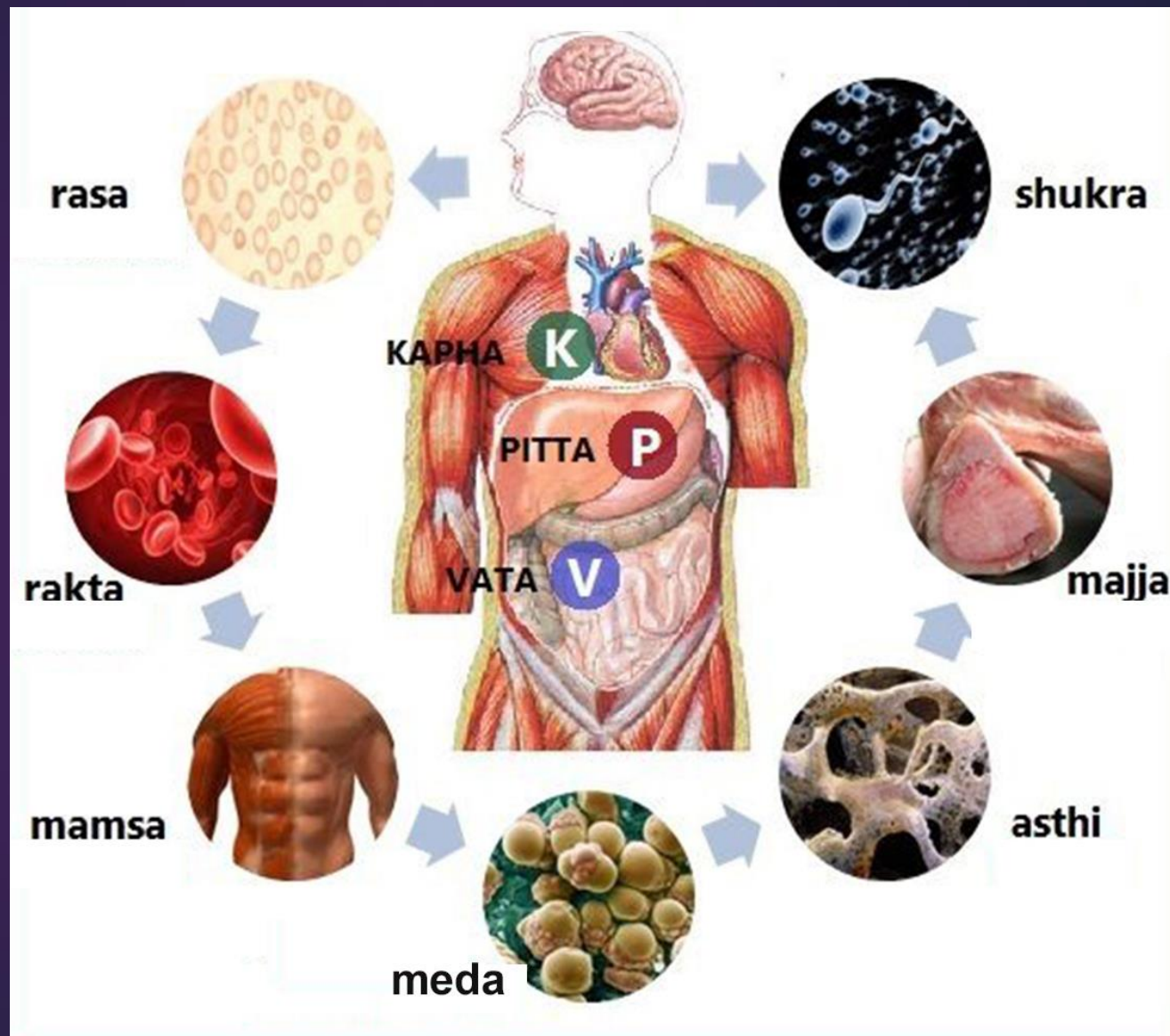
În Ayurveda este indicată următoarea ordine secvențială tradițională (*sapta-dhatu-prampara*):

1. *rasa-dhatu*
2. *rakta-dhatu*
3. *mamsa-dhatu*
4. *meda-dhatu*
5. *asthi-dhatu*
6. *majja-dhatu*
7. *shukra-dhatu*



PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)







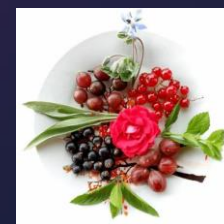
PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



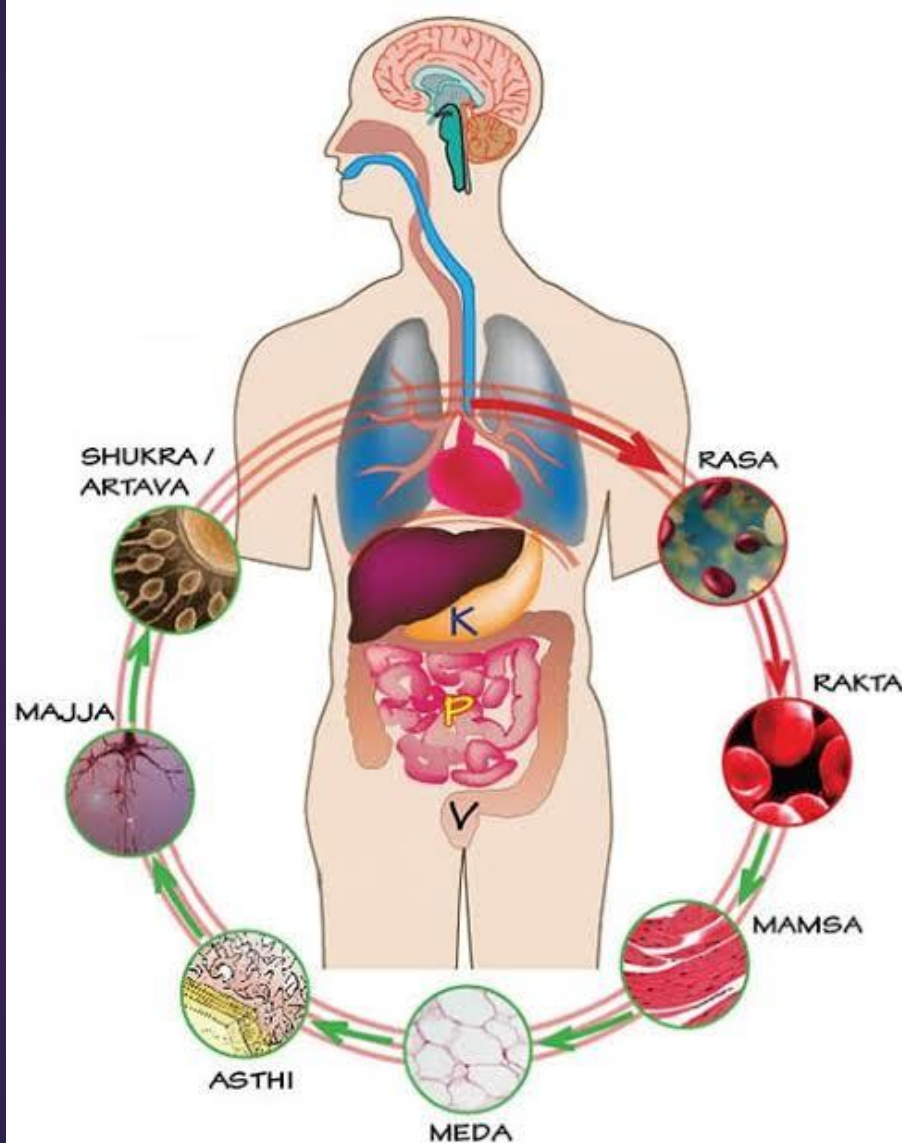
DHATU	Constituent trupesc
RASA-DHATU	constituentul limfatic
RAKTA-DHATU	constituentul sanguin
MAMSA-DHATU	constituentul muscular
MEDA-DHATU	constituentul adipos
ASTHI-DHATU	constituentul osos
MAJJA-DHATU	constituentul nervos
SHUKRA-DHATU	constituentul reproducător

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:  
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică  
aplicată - MODUL 1 - prezentare 2



PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## DHATU

RASA-DHATU

RAKTA-DHATU

MAMSA-DHATU

MEDA-DHATU

ASTHI-DHATU

MAJJA-DHATU

SHUKRA-DHATU





PROGRAM DE PREGĂTIRE  
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
nutritie.amnromania.ro  
ayushcellromania@gmail.com



## ROLUL EVALĂRII CONSTITUENȚILOR CORPORALI (DHATU)

În tradiția ayurvedică, cei șapte constituenți corporali (*sapta-dhatu*) se află prezenți în trup în anumite proporții destinate să asigure bunăstarea organismului uman.

Evaluarea ponderii fiecărui constituent corporal (**dhatu**) este esențială în menținerea sănătății.

Prin urmare, evaluarea ponderii constituentului adipos (**meda-dhatu**) în raport cu constituentul muscular (**mamsa-dhatu**) permite aprecierea bunei funcționalități trupesti pornind de la măsurarea greutateii corporale.

Evaluarea formei trupului nu ține doar de vanitatea umană și nici doar de identificarea nevoilor trupesti. A fi riguroși cu privire la starea trupului este un aspect esențial pentru a înțelege starea generală a ființei.





## EVALUAREA RAPORTULUI DINTRE GRĂSIMEA CORPORALĂ ȘI MASA MUSCULARĂ (**MEDA-MAMSA-VYAVASTHA**)

În tradiția ayurvedică ponderile relative ori, altfel spus, **rata** ori **ponderea** de participare relativă a constituenților corporali (*dhatu*) este denumită **vyavastha**.

O importantă pondere relativă este raportul dintre grăsimea corporală (*meda-dhatu*) și masa musculară (*mamsa-dhatu*): **meda-mamsa-vyavastha**.

Grăsimea corporală (**meda-dhatu**) este relativ mai ușoară decât masa musculară (**mamsa-dhatu**).

Grăsimea corporală (**meda**) ocupa cu **18%** mai mult volum corporal decât masa musculară (**mamsa**).

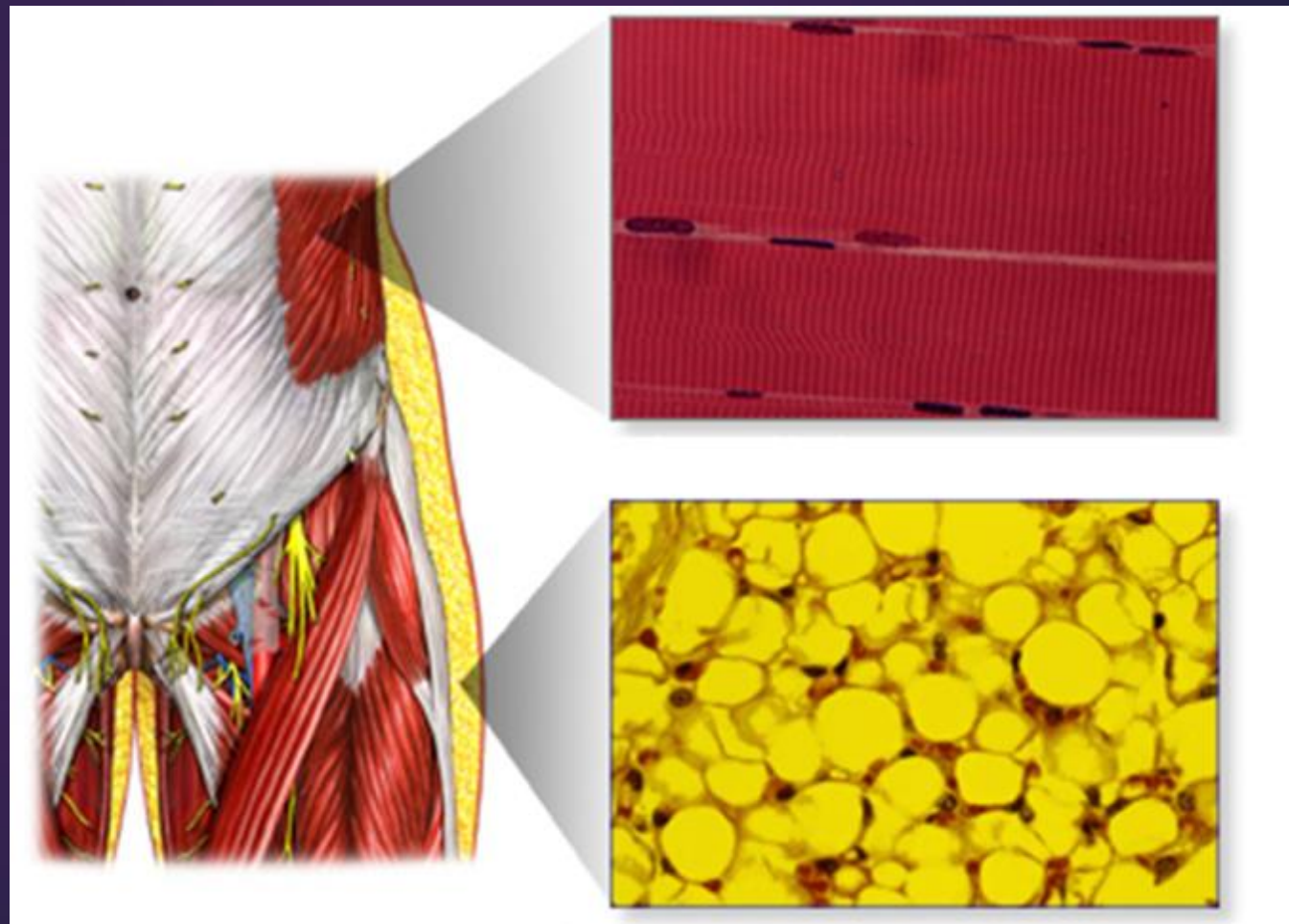
Din acest motiv, evaluarea greutateii corporale fără o evaluarea corectă a grăsimii corporale (GC) poate să conducă la concluzii sau interpretări incomplete sau uneori chiar eronate.





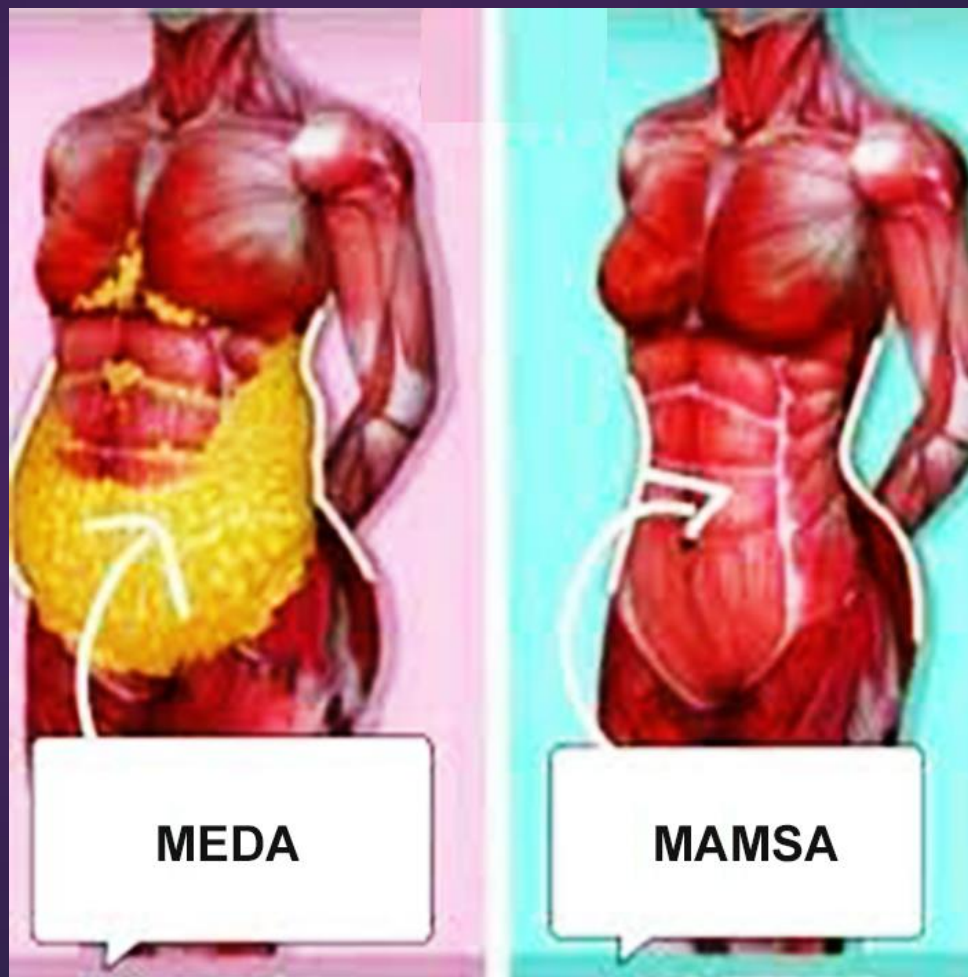


## EVALUAREA RAPORTULUI DINTRE GRĂSIMEA CORPORALĂ ȘI MASA MUSCULARĂ (MEDA-MAMSA-VYAVASTHA)





## EVALUAREA RAPORTULUI DINTRE GRĂSIMEA CORPORALĂ ȘI MASA MUSCULARĂ (MEDA-MAMSA-VYAVASTHA)





PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## EVALUAREA RAPORTULUI DINTRE GRĂSIMEA CORPORALĂ ȘI MASA MUSCULARĂ (MEDA-MAMSA-VYAVASTHA)

Masa musculară	Masa adipoasă
MAMSA-DHATU	MEDA-DHATU
ocupă un volum mai mic	ocupă un volum mai mare
consumă calorii	stochează calorii
favorizează longevitatea	este defavorabilă longevității
contribuie la gestionarea bună a nivelului zahărului din sânge	nu gestionează bine nivelul zahărului din sânge



Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:  
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică  
aplicată - MODUL 1 - prezentare 3







PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## Ce este grăsimea viscerală?

Grăsimea viscerală este un tip de grăsime care se adâncește în pereții abdominali și învelește organele. **Un nivel optim de grăsime viscerală („grăsime activă”) este benefic pentru sănătate deoarece protejează organele.** Cu toate acestea, o cantitate prea mare de grăsime viscerală poate pune în pericol funcționalitatea organelor și, implicit, sănătatea.

Majoritatea țesutului adipos este depozitat sub piele și poartă numele de grăsime subcutanată, care poate fi ușor de observat prin prinderea în cută a unei porțiuni de piele.

Grăsimea viscerală se referă la grăsimea „ascunsă”, stocată la nivel profund în abdomen, în jurul organelor, inclusiv a ficatului și intestinelor. Reprezintă aproximativ 10% din toată grăsimea depozitată în organism.







PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## Ce este grăsimea viscerală?

O persoană poate fi slabă și în același timp să aibă o cantitate ridicată de grăsime viscerală, ceea ce implică o serie de riscuri pentru sănătate.

Dincolo de aceste măsurători pe care le facem, când omul ajunge să simtă un disconfort semnificativ, se manifestă unele semne și semnale de genul:

digestie variabilă, nu foarte bună, pot să apară diverse neplăceri la nivelul sistemului digestiv, stare de oboseală aproape constantă și care nu trece cu somn, tulburări ale tranzitului intestinal.

Aceste simptome, dacă nu se justifică în contextul vieții curente, este cazul să fie analizate ca fiind asociate cu ceva care a intervenit acolo sub forma „îmbrățișării sufocante” a grăsimii pe organele digestive, în loc de „o îmbrățișare de susținere”.

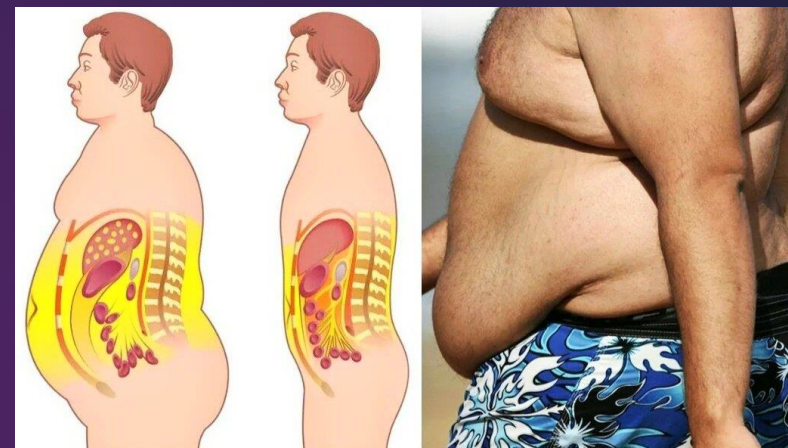
Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:  
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practica aplicată - MODUL 1 - prezentare 3





## Cele mai frecvente forme de alterare a funcționării organismului prin excedentul de grăsime viscerală

Prea multă grăsime viscerală în pereții abdominali poate crește rezistența la insulină, chiar dacă nu este un diagnostic de diabet (pre-diabet).



Pe lângă rezistența la insulină și hipertensiunea arterială, excesul de grăsime viscerală crește riscul de a dezvolta mai multe afecțiuni medicale grave, precum: atac de cord și boli de inimă, accident vascular cerebral, diabet de tip 2, cancer de sân, cancer colorectal și boala Alzheimer.





PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## Metode de măsurare a excedentului de grăsime viscerală

Metoda prin care grăsimea viscerală nesănătoasă este diagnosticată este prin teste imagistice de tipul tomografiei computerizate (CT) sau rezonanței magnetice (RMN), proceduri costisitoare care sunt indicate doar în cazuri speciale sau severe.

**Orientativ se pot face măsurătorile circumferință talie, calcul IMC, calculul de grăsime corporală (GC) bazat pe formula concepută de Marina SUA (U.S. Navy), analiza formei trupului.**

Analize de laborator ce ne pot edifica asupra grăsimii viscerale: glicemia măsurată în condiții de post, profilul lipidic seric (colesterolul total, colesterol bun (HDL), colesterol rău (LDL)), trigliceride, acid uric, funcția tiroidiană și hepatică, evaluarea cardiovasculară (tensiune arterială, puls), investigare apnee de somn.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:  
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică  
aplicată - MODUL 1 - prezentare 3







PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



# ROLUL EVALUĂRII SISTEMATICE ÎN NUTRIȚIA AYURVEDICĂ PRACTICĂ APLICATĂ

Evaluarea sistematică a parametrilor  
corporali vizează:



restabilirea capacității  
naturale umane de  
**percepție directă** a  
stării organismului și a  
**necesităților reale** ale  
acestuia.







## DIRECȚIILE DE EVOLUȚIE PENTRU VALORILE PARAMETRILOR CORPORALI MĂSURAȚI

Evaluarea comparativă a felului în care se modifică parametrii corporali de la un interval temporal la altul ne indică **direcția** ("trendul") evoluției acestor parametrii.

**Direcția de evoluție a parametrilor corporali mășurați ("trendul") poate fi de 3 tipuri:**

**1. Trendul descendent**

– indică o scădere a valorii măsurate a parametrilor corporali

**2. Trendul staționar**

– indică valori identice sau extrem de apropiate ale valorilor măsurate ale parametrilor corporali

**3. Trendul ascendent**

– indică o creștere a valorii măsurate a parametrilor corporali.





## DIRECȚIILE DE EVOLUȚIE PENTRU VALORILE PARAMETRILOR CORPORALI MĂSURAȚI

În funcție de necesitățile reale ale organismului, aceste direcții evolutive ale parametrilor corporali mășurați se încadrează în următoarele categorii:

### 1. Direcția descendentă poate fi:

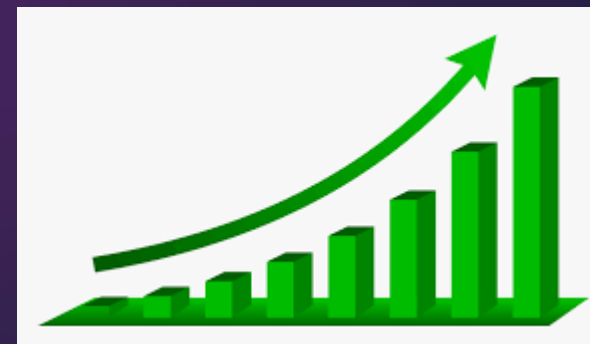
- 1.1. Progres, îmbunătățire
- 1.2. Regres, înrăutățire

### 2. Direcția staționară poate fi:

- 2.1. Menținere, echilibru
- 2.2. Stagnare, blocaj

### 3. Direcția ascendentă poate fi:

- 3.1. Progres, îmbunătățire
- 3.2. Regres, înrăutățire



PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## PROGRAM DE PREGĂTIRE: **NUTRIȚIE AYURVEDICĂ** **PRACTICĂ APLICATĂ**

**MODULUL 1** online

Înscrieri: <https://www.ayushcell.ro>  
Informații: [ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)

